

## Valtuustoaloite

Valtakunnallisissa move-testin tuloksissa on selkeää laskua kaupunkimme lasten ja nuorten fyysisen suoriutumiskyvyn osalta. Lasten ja nuorten liikkuminen ja erilaiset fyysiseen rasitukseen liittyvät painopisteet ovat heikentyneet. Tänä päivänä vain kolmannes lapsista ja nuorista liikkuu tarpeeksi. Korona vaikutti osaltaan lasten ja nuorten liikkumiseen. Liikkuminen osana arkea ei ole palautunut koronaa edeltävälle tasolle rajoitusten poistumisen jälkeen.

Meillä on tutkittua tietoa siitä, kuinka fyysinen hyvinvointi vahvistaa myös resilienssiä eli psyykkistä selviytymiskykyä ja joustavuutta. Tämän päivän arki on hektistä ja nopeasti muuttuvaa ja tuolloin resilienssin kasvattaminen on tärkeää.

Liikkuminen parantaa mielialaa, unenlaatua, stressiä, ahdistusta, sosiaalisuutta jne.,

Aloittamalla liikunnan varhaisessa vaiheessa sillä on pitkäaikaiset terveydelliset vaikutukset edellä mainittuihin asioihin. Tähän asiaan puuttuminen on äärimmäisen tärkeää koko kansantalouden kannalta.

Lasten ja nuorten arkeen liikunnan lisääminen olisi yksi keino vahvistaa fyysistä kestävyyttä. Koulujen liikuntatunnit eivät yksin riitä vahvistamaan fyysistä suoriutumiskykyä ja hyvinvointia. Meidän tulee kaupunkitasoisesti tarkastella miten ja millaisilla toimilla voisimme lasten ja nuorten liikuntaa lisätä.

Ehdotamme että kaupunkitasoisesti selvitetään millaisia keinoja meillä on lisätä lasten ja nuorten liikkumista. On selvitettävä millaista liikkumisen mahdollisuuksia voimme tarjota esimerkiksi koulujen loma-aikoina ja vapaa-ajalla.

Orimattilassa 27.11.2023

Kokouksen ja kristillisdemokraattien valtuustoryhmä

  
  


  
  
